

ひ に ち	よ う び	主 食 しゅ しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート しゅ さい ふくさい	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エネルギー kcal たんぱく質 g
					ねつやちから になるもの	ちやきんにく をつくるもの	からだのちょうし をととのえる	
9	水	【ご節句・春の七草】 ななくさぞうすい	○	いかのチリソース あおのりだいずポテト	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく こんぶ	にんじん だいこん かぶ はくさい ねぎ こまつな せり	664 28.4
10	木	ごはん・ごましお	○	れんこんのあまからつくね やさいナムル おふのみそしる	こめ もちごめ ごま パンこ さとう こまちふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ とうふ	れんこん たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな なら	625 28.3
11	金	みそけんちんうどん	○	【鏡開き】 おしるこ ミックスナッツ くきわかめとじゃがいもソテー	うどん さとう しらたまこ ごま ミックスナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ くきわかめ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	670 23.2
15	火	わかめごはん	○	【小正月】 まさごあげ だいこんのみそしる もちはなフルーツ	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも しらたまこ	ぎゅうにゅう とうふ えび じゃこ たまご とりにく	しいたけ にんじん だいこん こまつな パインかん ももかん	663 27.4
16	水	フィッシュサンド	○	はくさいのスープに パインヨーグルト	パン あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さかな たまご ぶたにく ヨーグルト	セロリ パセリ にんじん はくさい こまつな パインかん	642 31.2
17	木	エビチャーハン	○	ぼうぎょうざ くだもの コーンたまごスープ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく オイスター たまご とうふ えび	にんじん マッシュルーム ながねぎ しょうが コーン たまねぎ	614 29.6
18	金	【大寒】 だいかんうどん	○	さつまいものごまあげ ふゆのいろどりやさい	うどん さとう こむぎこ ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ	しいたけ ながねぎ にんじん だいこん かぶ ブロッコリー	633 19.5
21	月	ごはん ひじきふりかけ	○	【食育の日・和食】 ししゃものカレーあげ やさいのにももの のっぺいじる	こめ あぶら こむぎこ さといも かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき なまあげ とりにく	しいたけ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	614 24.1
22	火	ちゅうかなごはん	○	いかのマリネ まめのトロトロスープ くだもの	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか いんげん オイスター	オイスター たけのこ にんじん こまつな はくさい ながねぎ	635 28.7
23	水	ジャムサンド	○	【オリパラ給食】…ベルギー 【シコン(グラタン)】 くだもの コンソメジュリエヌスープ	パン バター こむぎこ ジャム さとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	はくさい にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん	628 23.5
24	木	さつまいもごはん	○	【学校給食記念日】 くじらにくのたつたあげ おひたし すいとんじる	こめ もちごめ さつまいも こむぎこ じょうしんこ ごま	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく あぶらあげ	りんご にんじん もやし こまつな だいこん ながねぎ	680 29.2
25	金	ごはん えのきつくだに	○	ほうれんそうコロッケ キャベツ みそしる	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ	えのきたけ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ たまねぎ	646 20.8
28	月	ごはん(紫波町米) たくあん(日野市)	○	【日野市姉妹都市:岩手紫波町】 さんまフライ きりこんぶにもの ひのさんやさいのみそしる	こめ あぶら ごま こむぎこ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま たまご きりこんぶ あげ	とうこうじたくあん にんじん コーン だいこん はくさい	686 22.1
29	火	スープカレー	○	シーザーサラダ くだもの	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら マヨネーズ パン	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ショルダーベーコン	セロリ パセリ コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	653 23.4
30	水	きびごはん(岩手産)	○	【姉妹都市締結3周年】 サメとクルミのあまから なめこじる ごまキャベツ りんご(岩手産)	こめ もちきび クルミ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ もうかざめ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん いんげん キャベツ だいこん りんご	617 25.6
31	木	みそラーメン	○	ポテトたこ くだもの	むしちゅうかめん じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ たまご ベーコン	にんじん もやし コーン ながねぎ はくさい たまねぎ	663 24.6

平成31年、新しい年が始まりました。今年も給食室一同力をあわせて、安全で美味しい給食作りに取り組んでいきます。1月は、正月の七草や鏡開き・小正月・学校給食週間の【行事に合わせた食事】や世界の【オリパラ給食】も登場します。そして健康に良い【和食】や日野市と姉妹都市の締結をした【岩手県紫波町とのコラボ】など、食の関心を広げたいと思います。



